Cocina **FÁCIL**,
Cocina **RICO**,
con **SEMANA**

y **KARLOS ARGUIÑANO**



SEMANA FASCÍCULO NÚMERO 22



Las Recetas DE LA TELE DE KARLOS ARGUIÑANO

Semana del 4 al 8 de Febrero

LUNES 4



RABO CON PISTO Y ARROZ

MARTES 5



PORRUSALDA CON PALITOS DE PAN

MIÉRCOLES 6



PATO ASADO A LA NARANJA CON PLÁTANO

JUEVES 7



PIMIENTOS RELLENOS DE MANITAS DE CORDERO

VIERNES 8



LUBINA CON SALSA DE ALMENDRAS Y SETAS

Rabo con pisto y arroz

1 Guisar el rabo



TROCEA el rabo y ponlo en la olla rápida con agua y sal. Añade zanahoria, puerro y cebolla enteros, granos de pimienta. Sazona. Hierve y quítale la espuma. Tapa y cocina (al 2) durante 30 minutos a partir de que salga el vapor. Retira el rabo.

2 Picar el calabacín



PARA hacer el pisto, pica el pimiento amarillo, el pimiento rojo la cebolleta en juliana y el calabacín sin pelar. Incorpora las verduras a una sartén con un chorrito de aceite, sazona y cocina durante 25 minutos.

3 Elaborar el pisto



MEZCLA con la salsa de tomate y reserva. Pela 3 dientes de ajo y dóralos enteros en una sartén con un chorrito de aceite.

4 Cocinar el arroz



AÑADE el arroz, el doble de agua, sazona y cocina 18-20 min. Retira los ajos y reserva. Sirve el rabo en el centro y acompaña con pisto y arroz. Rocíalo con unas gotitas de aceite y sal. Adorna el arroz con una ramita de perejil y un diente de ajo del arroz.

El consejo de **KARLOS**

✔ **Para que el arroz blanco quede suelto y más sabroso, conviene saltearlo brevemente con un trocito de mantequilla justo antes de servir.**



Lunes 4/2/08

INGREDIENTES

4 personas

- 1 rabo de vaca o ternera
- 120 gr. de arroz
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 puerro
- 1 cebolleta
- 1 morrón amarillo o verde
- 1 morrón rojo
- 1 calabacín
- 3 dientes de ajo
- 1/2 vaso de salsa de tomate
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- 10-12 granos de pimienta negra
- sal ➪ perejil

Porrusalda con palitos de pan

1 Trocear los puerros



PORRUSALDA: dora 4 dientes de ajo enteros en la olla rápida con un chorrito de aceite. Pica la cebolla, añade a la olla y rehoga. Pela y pica las zanahorias y las patatas, trocea los puerros e introduce en la olla. Sazona y rehoga.

Cocinar la porrusalda 2



CUBRE con agua, pon la tapa a la olla y pon a cocinar (al 1) 3 minutos a partir de que empiece a salir el vapor. Reserva.

3 Elaborar la masa



PARA los palitos de pan, mezcla la harina, con una pizca de sal, agua y una cucharada de semillas de amapola. Trabaja bien la masa y ponla en una manga pastelera.

Hacer tiras 4



SOBRE papel de horno, haz tiras con la masa. Espolvorea con semillas de amapola y hornea a 200º C unos 6 minutos. Retíralas a un plato. Sirve en plato hondo la porrusalda y acompaña con los palitos de pan.

El consejo de **KARLOS**

✔ **A la hora de comprar puerros, hay que fijarse en que la parte blanca sea firme y sin manchas, y que la parte verde sea fresca y con las hojas bien verdes.**



MARTES 5/2/08

INGREDIENTES

4-6 personas

- 6 puerros
- 3 patatas
- 1 cebolla
- 2 zanahorias
- 4 dientes de ajo
- agua
- sal
- aceite virgen extra Carbonell

Palitos de pan:

- 70 g. de harina
- 35 ml. de agua
- una pizca de sal
- semillas de amapola

Pato asado a la naranja con plátano y rúcula

1 Regar el pato

SALPIMENTA el pato por dentro y por fuera. Corta una manzana en cuartos y métela en el pato. Trocea zanahoria. Pica puerro, pimiento verde, tomate, cebolla, dientes ajo y añade al pato. Rocía con aceite y hornea a 175º C, durante media hora.



2 Desgrasar el jugo



VIERTE zumo de naranja, zumo de limón, licor de naranja, vino blanco y deja otra media hora más a 175º C. Retira el pato a una fuente y tritura el jugo. Retira la espuma, cuela la salsa y ponla a reducir en una cazuela. Reserva.

3 Dorar los plátanos

PELA y corta los plátanos en 4 trozos y dóralos en una sartén con un chorrito de aceite. Cuando tomen color, añade el ron y flambea. Incorpora el azúcar y mezcla bien.



4 Aliñar la rúcula



ALIÑA la rúcula con aceite, sal y vinagre. Mezcla. Sirve el pato en el centro de una fuente, salsea por encima y acompaña con el plátano y la rúcula.

El consejo de KARLOS

✔ **Los plátanos se pueden congelar, de esta forma pueden conservarse aproximadamente dos meses.**



MIÉRCOLES 6/2/08

INGREDIENTES

4 personas

- 1 pato limpio de 1.200 kg.
- 1 manzana
- 3 plátanos
- 2 cebollas
- 1 zanahoria
- 1 pimiento verde
- 1 puerro
- 1 tomate
- 3 dientes de ajo
- 100 gr. de rúcula
- zumo de 5 naranjas
- zumo de 1/2 limón
- 1 vaso de vino blanco
- 1 copita de licor de naranja
- 1 cucharada de azúcar
- ½ copa de ron
- vinagre
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- pimienta

Pimientos verdes rellenos de manitas de cordero

1 Cocer las manitas



CUECE en la olla rápida con agua hirviendo las manitas. Añade zanahoria, una cabeza de ajo y una cebolla. Sazona. Pon la tapa y cocina (al 2) 25 min. a partir de que empiece a salir el vapor. Deja templar, retira las manitas, quítales el hueso. Reserva.

2 Regar los pimientos



LAVA los pimientos y colócalos en la bandeja del horno. Rocíalos con un chorrito de aceite y sazona. Hornea a 180º C, durante 30 minutos.

3 Rellenar los pimientos



QUÍTALES la piel a los pimientos. Ábrelos por la mitad, pon una manita y envuélvela. Pásalo por harina y huevo batido y fríelos con un chorro de aceite, (1 minuto por cada lado). Retira a una fuente con papel absorbente para escurrir el aceite.

4 Cocinar la salsa



SALSA: Pon tomillo, cebolla, zanahoria y 3 dientes de ajo, tomilla y aceite. Agrega el pescuezo y rehoga a fuego fuerte. Añade harina, remueve, luego brandy, vino tinto y un vaso de agua. Sazona y cocina 25 min. Cuela la salsa y redúcela. Sirve con salsa y perejil.

El consejo de KARLOS

✔ **El pescuezo es una pieza muy grasa que se vende con hueso, por lo que tiene mucho desperdicio. Generalmente se utiliza en la preparación de guisos y sopas, aunque también se emplea en menestras, estofados y adobos.**



Jueves 7/2/08

INGREDIENTES

4 personas

- 8 ó 16 manitas de cordero (dependiendo del tamaño)
- 8 pimientos verdes
- 1 cebolla
- 1 cabeza de ajo
- 1 zanahoria
- huevo batido y harina (para rebozar)
- aceite virgen extra Carbonell
- agua
- sal

Para la salsa:

- 1 pescuezo de cordero
- aceite virgen extra Carbonell
- 1 zanahoria
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharada de harina
- 1 vaso de vino tinto
- ½ copa de brandy
- 1 cebolla
- 1 rama de tomillo
- agua
- sal
- aceite virgen extra Carbonell
- perejil

Lubina con salsa de almendras, setas y ajos frescos

1 Untar las setas



PICA 2 dientes de ajo. Añade sal, aceite y una pizca de perejil. Mezcla y reserva. Coloca las setas en una bandeja de horno, sazona y úntalas con la mezcla de ajo y perejil con ayuda de una brocha. Hornea a 180º C 15 min.

2 Tostar las almendras



ECHA en una sartén las almendras y tuesta hasta que tomen color. Coloca la mitad de las almendras ya tostadas en el mortero y májalas. Reserva la otra mitad.

3 Preparar la salsa



MEZCLA salsa inglesa con nata, sazona y añade almendras majadas. Deja reducir 8-10 min. Reserva. Limpia la lubina y haz dos filetes. Pártelos por la mitad y salpimienta los 4 trozos.

4 Cocinar los filetes



PON en una bandeja la lubina. Rocía con aceite y hornea a 180ª C, 10 min. Dora los ajos. Sazona. Sirve una cucharada de salsa y encima un trozo de lubina. Acompaña con ajos y setas. Esparce las almendras tostadas por encima del plato.

El consejo de KARLOS

✔ La congelación mantiene intacta la calidad nutricional e higiénica de la lubina.



VIERNES 8/2/08

INGREDIENTES

4 personas

- 1 lubina hermosa o dos pequeñas
- 100 gr. de setas de cardo
- 1 puñado de almendra fileteada
- 2 vasos de nata líquida
- 1 cucharada de salsa inglesa
- 2 dientes de ajo
- 12 ajos tiernos
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- pimienta negra
- perejil picado